

Необходимо отметить и то, что по результатам опроса выяснилось, что 73% процента респондентов знает, что такое самомассаж, из них 9% владеет методикой самомассажа и активно пользуется ею, а 38% предположили, что имеют представление об общих принципах и при углубленном анализе могли бы также в полной мере освоить самомассаж. Что даёт надежду на будущий успех в использовании обучающимися самомассажа для повышения продуктивности от занятий физической культурой, а также их спортивного совершенствования. Эффективность использования требует последующих исследований.

Список литературы:

1. Васичкин, В. И. Справочник по массажу / В. И. Васичкин. – Ленинград: Медицина, 1991. – 192 с.
2. Снежицкий, П. В. Генезис двигательной культуры личности / П. В. Снежицкий // East European Scientific Journal – 2021. – № 7(71). – С. 50–56.
3. Тевяшова, В. Г. Основы методики самомассажа / В. Г. Тевяшова [и др.]. – Казань: КФУ, 2020. – 24 с.
4. Снежицкий, П. В. Формирование двигательной культуры личности в профессиональных и социальных сообществах сельских регионов Республики Беларусь : монография / П. В. Снежицкий. – Гродно : ГрГМУ, 2024. – 308 с.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СТРЕТЧИНГОМ НА ГИБКОСТЬ И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

Стрижич К.Н.

Гродненский государственный медицинский университет
Научный руководитель – *Ильяева Л.И., магистр пед. наук*

THE INFLUENCE OF STRETCHING CLASSES ON THE FLEXIBILITY AND PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF STUDENTS

Strizhich K.N.

Grodno State Medical University

Scientific supervisor – *Ilyeva L.I., Master of Pedagogical Sciences*

Аннотация. В статье приведены материалы исследования такого фитнес-направления как стретчинг; затрагиваются аспекты его пользы в отношении физического и психоэмоционального состояния учащихся.

Ключевые слова: фитнес, стретчинг, студенты, физическая активность

Abstract: The article contains research materials on such fitness trends as stretching; aspects of its benefits in relation to the physical and psycho-emotional state of students are touched upon.

Keywords: fitness, stretching, students, physical activity

Введение. Влияние занятий таким видом фитнеса, как стретчинг, на развитие гибкости и улучшение психоэмоционального состояния студентов

(в частности, студентов СМГ) – актуальная для современности тема для обсуждения. В настоящее время фитнес – очень популярный вид физической активности, включающим в себя множество разных направлений. Всевозможные тренировки и комплексы упражнений особенно полезны для молодёжи [1-3].

Цель исследования. Определение влияния занятий стретчингом на развитие гибкости и улучшение психоэмоционального состояния у студентов, выявление положительных аспектов регулярных тренировок.

Материалы и методы. В исследовании использованы материалы из различных литературных источников, а также данные, полученные в результате опроса студентов Гродненского государственного медицинского университета.

Основная часть. В настоящее время в эпоху технологий, когда студенты все больше времени проводят со всевозможными гаджетами и ведут сидячий образ жизни, физические нагрузки становятся особенно важными для поддержания здоровья и предотвращения многих заболеваний. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – образ жизни человека, направленный на профилактику заболеваний и укрепление здоровья. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека правильно функционирует и развивается.

Современные направления физического воспитания являются эффективным средством гармоничного развития учащихся, их двигательных способностей, повышения уровня физической подготовки. Одним из таких направлений является фитнес. Фитнес – вид физической активности, направленный на поддержание хорошей общей физической формы, достигаемой за счёт умеренных физических нагрузок. Фитнес, в свою очередь, также подразделяется на разные направления, например: пилатес, йога, шейпинг, аэробика и др. Но, пожалуй, среди всех разновидностей как наиболее универсальную можно выделить стретчинг – комплекс упражнений и методов, направленных на улучшение гибкости, развития качественной подвижности в суставах и эластичности мышц, которые полезны независимо от возраста и степени развития гибкости [1] (проще говоря, стретчинг – синоним слова «растяжка»). Стретчинг может выступать как в роли самостоятельной физической активности, так и в качестве дополнения к более энергозатратным упражнениям.

Гибкость является одним из важнейших качеств, характеризующих здоровье и функциональность человеческого организма. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела. Вместе с тем замедляется физическое развитие, и, как следствие, ухудшается здоровье. Недостаточная подвижность в суставах может ограничивать проявление качеств силы, быстроты реакции и скорости движений, выносливости, увеличивая энергозатраты и снижая экономичность работы, и приводит к серьезным травмам мышц и связок [2].

Стретчинг как раз то направление, которое может помочь развить гибкость тела и, как итог, избежать возможных травм при тренировках. Работая

над гибкостью тела, мы улучшаем тонус мышц и их эластичность, повышаем выносливость организма к более трудным для выполнения упражнениям. Это будет особенно полезно студентам СМГ, с интересом относящимся к здоровому образу жизни и желающим поддерживать своё тело в форме. Разнообразие комплексов упражнений и их доступность делает стретчинг одним из самых популярных фитнес-направлений на данный момент.

Существует несколько видов стретчинга: статический, динамический, баллистический, изолированный и парный. Занятия каждым из видов стретчинга зависят от целей учащегося. Для растяжки конкретных мышц и работы над концентрацией хорошо подходят статический и изолированный стретчинг. Динамический стретчинг предполагает собой растяжку с большей скоростью и амплитудой. Баллистический же включает в себя более резкие движения, поэтому заниматься им следует с особой осторожностью, только если тело хорошо разогрето. Парный стретчинг подразумевает собой работу с партнёром, в комплекс входят упражнения, при выполнении которых не обойтись без посторонней помощи.

Программа по занятиям стретчингом составляется таким образом, чтобы они были разнообразными и интересными, в работу включались все группы мышц и был виден прогресс. Важный аспект – психоэмоциональная составляющая. В ходе упражнений как в одиночку, так и с партнёром улучшается настроение, занимающиеся чувствуют лёгкость и эмоциональный подъём. Полученные приятные ощущения позволяют получить удовольствие от тренировки, мотивируют и дальше стремиться к совершенствованию своей физической формы.

Среди наиболее очевидных плюсов занятий стретчингом можно выделить следующие:

- хорошая осанка;
- увеличение выносливости;
- придание телу рельефа;
- улучшения состояния сосудов;
- повышение самооценки [3].

В ходе исследования был проведён опрос группы студентов – преимущественно, второкурсников лечебного факультета в возрасте 18-19 лет. По результатам опроса, все учащиеся знакомы с понятием фитнеса. А вот осведомлённость о таком направлении, как стретчинг, недостаточна. Однако следует отметить, что опрошенные проявили к нему интерес.

Вероятно, опрошенных смутило само слово «стретчинг», так как на вопрос об обычной растяжке перед тренировками большинство ответило утвердительно. Из этого можно сделать вывод, что стретчинг, даже будучи незнакомым для учащихся понятием, уже имеет место в их жизни, хотя и выступает не в роли самостоятельной физической активности, а лишь в качестве дополнения к основной тренировке (рис. 1, 2).

Исходя из данных последней диаграммы, можно сделать вывод, что научные исследования о влиянии стретчинга на физическое и психоэмоциональное

состояние человека находят своё практическое обоснование: студенты отмечают эмоциональный подъём, ощущение спокойствия или бодрости после тренировки. Ответ «ничего» был дан опрошенными, которые стретчингом не занимаются (рис. 3).

Занимаетесь ли вы фитнесом (в частности, стретчингом)?

23 ответа

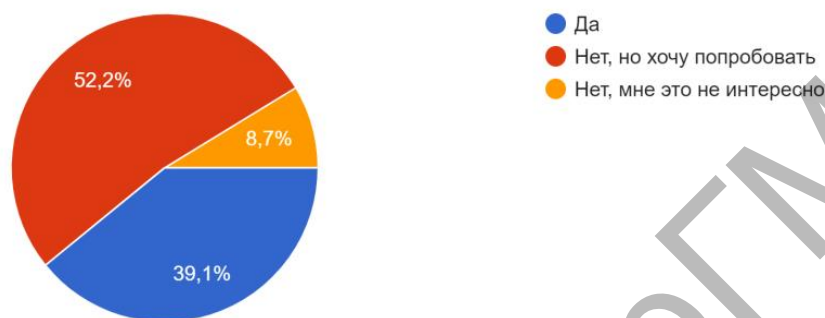


Рисунок 1 – Занятия стретчингом

Выполняете ли вы предварительную растяжку перед другими видами физической активности?

23 ответа

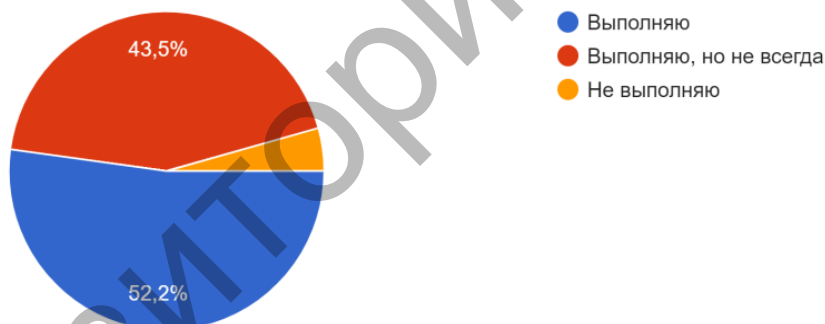


Рисунок 2 – Растяжка

Что вы чувствуете после занятий стретчингом?

23 ответа

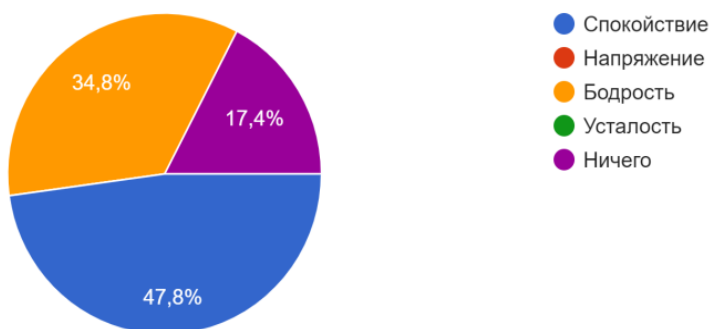


Рисунок 3 – Самочувствие после занятий

Кроме этого, учащиеся оценили своё общее физическое состояние в основном как хорошее или среднее. А значит, стретчинг в сочетании с другими видами физической активности помогает им в совершенствовании собственного тела и поддержании его в форме, и учащиеся удовлетворены результатами.

Заключение. В исследовании установлено, что занятия стретчингом действительно положительно влияют на психоэмоциональное состояние учащихся, помогают в поддержании физической формы.

Результаты исследования могут быть использованы для знакомства с таким направлением фитнеса, как стретчинг, в целях популяризации его среди молодёжи.

Список литературы:

1. Стретчинг [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Стретчинг>. – Дата доступа : 28.12.2024.
2. Гибкость как физическое качество человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://solncesvet.ru/opublikovannyye-materialyi/gibkost-kak-fizicheskoe-kachestvo-chelov.1055938/>. – Дата доступа : 16.01.2024
3. Стретчинг – путь к красоте и грации, гибкому телу и стройной фигуре! [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://grand-ballet.ru/blog/stretching-cto-eto-takoe-v-fitnese>. – Дата доступа : 29.01.2024

ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ЗДОРОВЬЕ И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ ВУЗОВ

Судак С.Ф.

Гродненский государственный медицинский университет

**THE IMPACT OF REGULAR EXERCISES OF PHYSICAL EDUCATION
ON THE HEALTH AND STRESS RESISTANCE
OF MEDICAL UNIVERSITY STUDENTS**

Sudak S.F.

Grodno State Medical University

Аннотация. Исследование посвящено изучению влияния регулярных физических нагрузок на здоровье и стрессоустойчивость студентов медицинских вузов. Для выявления взаимосвязей между уровнем активности, общим самочувствием и психологической устойчивостью было проведено анкетирование. Результаты предполагают, что повышение уровня активности может благоприятно влиять на состояние здоровья и устойчивость к стрессам. Данные выводы могут быть полезны для оптимизации образовательных